

## АННОТАЦИЯ

### к адаптированной дополнительной общеразвивающей программе по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального района «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) реализуется адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" ст. 31. «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «Спортивная школа» МР «Мирнинский район».

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы. Трудоемкость общеразвивающей программы определяется из расчета 42 недели в год. В основу разработки данной Программы лег результат обобщения многолетнего передового опыта работы с обучающимися. Рабочая программа составлена с учетом местных условий и материально-технических возможностей.

**Адаптивная физическая культура** – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Для многих детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре рассчитана на детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 6 лет.

**Актуальность программы** определяется необходимостью социализации людей с инвалидностью и ограниченными возможностями в здоровье в современном обществе и формированию в них жизненных ценностей и здорового образа жизни.

**Цель программы:** создать условия для развития психофизических способностей и двигательных навыков, с учетом потенциальных возможностей организма лиц с ОВЗ и инвалидностью.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- освоение системы знаний АФК, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- обогащение словарного запаса.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Срок реализации** Программы 1 год. Учебный год начинается с 1 сентября. Данная Программа и Учебный план рассчитаны на 42 недели. Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа более 2-х часов.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана по Программе.

Наполняемость групп: разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности обучающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи.

К *группе III* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены незначительно, в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий.

К *группе II* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для учебно-тренировочных занятий определен, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К *группе I* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависят от глубины нарушения функциональных возможностей, которые имеет каждый обучающийся.

В случае необходимости возможно объединение в одну учебно-тренировочную группу обучающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности, разницы в степени функциональных возможностей.

#### Параметры наполняемости учебных групп

Период обучения	Этапы подготовки	Группа степени функциональных возможностей	Оптимальная наполняемость групп	Допустимая наполняемость
Весь период	Спортивно-оздоровительный	III	10	15
		II	8	12
		I	3	5

#### Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения

№ п/п	Разделы обучения	Группы	
		СОГ - 1	СОГ - 2
1	Основы знаний (%)	2	2
2	Общая физическая подготовка (%)	57	57
3	Нетрадиционные оздоровительные технологии (%)	39	39
4	Итоговый контроль (%)	2	2

#### Планируемые результаты освоения программы

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся.

#### Ожидаемые результаты

В разделе обучения «Основы знаний»:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию и спортивному инвентарю;
- требования техники безопасности на занятиях;

*В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- освоение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- освоение элементов плавания, спортивных и подвижных игр;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

*В разделе обучения «Нетрадиционные оздоровительные технологии»:*

- освоение комплексов дыхательной гимнастики;
- освоение основных элементов йоги;
- развитие мелкой моторики рук.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных контрольных упражнений.

Директор



Н.Е. Дементьев